

2021年4月～6月プログラム

フィットネスクラブまちけん屋島 TEL (087) 844-8811 (定休日：木曜日)

月				火				水								
時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ		
10	9:50-10:10 おはようストレッチ 野田 瑞恵		9:50		10	9:50-10:10 おはようストレッチ 谷 由紀		9:50		10	9:50-10:10 おはようストレッチ 佐藤 美穂		9:50			
	10:20-10:50 ベーシックエアロ 野田 瑞恵					10:20-10:40 スタートエアロ 谷					10:20-10:50 ベーシックエアロ 佐藤 美穂					
11	11:00-11:45 アクティブエアロ 安本 和江	11:25-11:45 おまかせシェイプ+ 和田 由美子				11	10:50-11:40 シェイプアップ ダンベル 谷 由紀					11		11:05-11:50 アクティブエアロ Chiharu	11:05-11:55 背骨メンテナンス ～仙骨～ 築瀬 利恵	定員 28名
12	12:00-13:00 オリジナルエアロ 和田 由美子	12:00-12:30 ベーシックステップ 野田 瑞恵			12	11:50-12:50 Group Centergy® 60 和田 由美子	11:50-12:50 美ウォーキング マスタークラス 楠木 昌宏			12	12:05-12:45 レベルアップステップ 谷 由紀	12:05-12:35 バランスボール 野田 瑞恵	定員 25名			
13	13:15-14:00 ナチュラル YOGA 45 和田 由美子	13:10-14:00 たのしくダンス 愛染 知世	卓球しよう		13	13:05-13:45 ピラティス 片山 時子	13:00-13:45 ZUMBA® 45 山家 恵美子			13	13:00-13:50 パーニングエアロ 谷 由紀	12:50-13:20 クビレテック 野田 瑞恵		卓球しよう		
14	14:10-14:55 リトモス® 45 愛染 知世	14:10-14:55 レベルアップエアロ 谷 由紀				14	14:00-14:45 ゆっくりジャズ 片山 時子	13:55-14:15 バランス コーディネーション 山根			14	14:10-14:40 ベーシックエアロ 尾方 信子	14:10-15:10 HIP-HOP KEN			
15	15:15-16:00 バランス コーディネーション 松本 ゆかり					15	15:00-15:40 アロマヨガ 40 近藤 未恵	15:15-16:15 32式太極剣 藤井 和代			15	14:50-15:20 まちけんフラインク 尾方 信子	15:30-16:15 ナチュラル YOGA 45 尾方 信子			
17	おすすめ Group Centergy®				17	復刻 まちけんサーキット				17	NEW ベーシックエアロプラス					
18	年齢や運動経験の有無を問わず、どのような方でも心身の鍛錬を通して、肉体的及び精神的な利点を得られます。 月曜19:25～ 火曜11:50～ 金曜11:15～ 日曜14:55～				18	8年ぶりの復刻レッスンです。「有酸素運動」「筋力トレーニング」「体幹」「バランス」様々なエクササイズを交互に行います。長く続けられ燃焼効果も期待できます。 火曜 19:35～				18	30分では物足りない・・・でも難しいエアロは不安がある・・・そんな方におススメ！10分の時間延長と少しの難易度アップをダブルプラスしたクラスとなります。 水曜 20:15～ 金14:15～					
19			22:30		19	19:35-20:15 まちけんサーキット 三木 守	19:35-20:15 アロマヨガ 40 多田 純子			19	19:30-20:00 STRONG NATION® 30 西浦 真之介	19:30-20:00 ベーシックステップ 尾方 信子				
20	19:25-20:10 アクティブエアロ 佐藤 美穂	19:25-20:10 Group Centergy® 45 和田 由美子				20	20:30-21:15 アクティブエアロ 愛染 知世	20:30-21:15 ウェープリング 三木 祥子	定員 20名		20	20:10-21:00 パーニングステップ 尾方 信子	20:15-20:55 ベーシックエアロプラス 西浦 真之介	New	20:30-21:10 ホットYOGA 40 (有料) 谷 由紀	
21	20:25-21:15 シェイプアップ ダンベル 和田 由美子	20:25-21:10 ギムニクボール 佐藤 美穂		定員 25名		21	21:25-21:55 パーベリシェイプ30 三木 守		定員 25名		21	21:10-21:50 美温活 リンバストレッチ 松本 ゆかり			22:30	
22	21:30-22:00 アロマYOGA 30 和田 由美子	21:25-21:45 めざせ! 300 西浦	22			22				...		

金					土					日				
時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	時	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ホットスタジオ	時
10	9:50-10:10 おはようストレッチ 近藤 未恵		9:50		10	10:00-10:20 おはようストレッチ 伊勢 桂子		9:50		※レッスン開始10分前よりスタジオ前で受付を致します。 ロッカー番号を記入してからご入場下さい。 レッスン途中での入場・退場はご遠慮下さい。 ※レッスンスケジュールは、都合により予告なしで変更する場合がございます。 まちけんホームページ「屋島店からのお知らせ」にてご確認ください。				
11	10:20-11:00 アロマヨガ40 近藤 未恵	10:20-10:50 ベーシックステップ 和田 由美子			11	10:30-11:00 ベーシックエアロ 伊勢 桂子					New ……今期のニューレッスンです	おすすめ ……今期オススメ		
12	11:15-12:00 Group Centergy® 45 和田 由美子	11:10-11:55 レベルアップエアロ 野田 瑞恵		12	11:15-12:00 レベルアップエアロ 伊勢 桂子	11:00-12:00 ジャズファンク 松岡 令子								
13	12:10-13:00 エキサイティング エアロ 50 佐藤 美穂	12:10-12:40 ベーシックエアロ 宮崎 拓己	卓球しよじり		13	12:10-12:55 ナチュラルヨガ 45 多田 純子	12:10-13:00 リトモス® 50 Chiharu			12:50-13:40 バーニングエアロ 和田 由美子	13:30~ Home Fitness 24 ホームフィットネス24 はつらつ体操シリーズ		12:20	
14	13:15-14:05 ボディ コンディショニング 片山 時子	13:15-14:05 シェイプアップ ダンベル 和田 由美子			14	13:10-13:40 FULL BOX® 30 宮崎 拓己	13:10-13:40 ベーシックエアロ Chiharu				13:50-14:40 タフネスワークアウト 中村 宗太郎	14:10-14:40 ナチュラルYOGA 30 和田 由美子		
15	14:15-14:55 ベーシックエアロプラス 宮崎 拓己	14:15-15:00 アースヨガ 45 愛染 知世		15	13:50-14:20 J-POPエアロ 木村 奈美	13:50-14:20 スタイルアップバーベル 宮崎 拓己				14:55-15:55 Group Centergy® 60 和田 由美子	14:55-15:25 ベーシックエアロ 眞田 佳輝			
16	15:05-15:25 ごろ寝体操 宮崎	15:20-16:20 太極拳 中條 照江		16	14:30-15:00 リンバストレッチ 木村 奈美	14:30-15:10 ZUMBA® 40 伊勢 桂子			15:40-16:20 ホットYOGA 40 (有料) 木村 奈美	16:05-16:35 ボールマッサージ 眞田 佳輝	15:35-15:55 おなかシェイプ+ 眞田			
17	NEW スタイルアップバーベル			17										
18	バーベルを使用して全身のトレーニングを行います。バーベルトレーニングの基本動作や良いフォームの習得を身につけましょう。 (バーベルの重さは自由に選んでいただけます) 土曜日13:50~				18									
19	19:20-20:00 レベルアップステップ 和田 由美子	19:30-20:00 ベーシックエアロ 宮崎 拓己		19	19:00-19:30 ベーシックステップ 宮崎 拓己	19:40~ Home Fitness 24 ホームフィットネス24 ポディーデザイン シリーズ				☆レッスン定員☆ ただいまの期間はAスタジオ「40名」Bスタジオ「30名」となっております (通常) 【Aスタジオ(定員最大65名)】 ・バーニングエアロ、オリジナルエアロ、エキサイティングエアロ 定員50名 ・ステップ使用プログラム 定員45名 【Bスタジオ(定員最大50名)】 ・バーニングエアロ、オリジナルエアロ、エキサイティングエアロ 定員40名 ・ステップ使用プログラム 定員45名 ・バランスボール、バーベル使用プログラム 定員25名 ・ストレッチボール使用プログラム 定員25名 ・スライドディスク コアボード 定員20名 ・バランスディスク 定員15名 ★有料ホットYOGA料金★ 40分クラス500円 60分クラス700円				
20	20:15-21:05 エキサイティング エアロ 50 宮崎 拓己	20:10-20:30 カラダリセット 和田	定員25名	20	19:45-20:30 FULL BOX® 45 宮崎 拓己									
21	21:15-22:00 リトモス® 45 竹内 環予	20:40-21:00 おなかシェイプ+ 和田		21										
22		21:15-22:00 ナチュラルヨガ 45 多田 純子	22:30	22										

水色 ……どなたでもご参加いただけます
 黄色 ……少し慣れたらチャレンジ
 ピンク ……難易度も強度もUP
 紫 ……ガンガンいきましょう！
 ※安全にレッスンを行うために各スタジオ、各レッスンには定員がございます。また状況に応じて、人数制限させていただく場合がございます。
 ※「卓球」はスタジオCでレッスンがない時間帯でご利用いただけます。